



PRESS RELEASE 新聞稿

二〇〇五年十月二日（星期日）

《健康創繁榮》推動市民關注健康 香港打工仔知而不行 增加患嚴重疾病機會

醫院管理局健康資訊天地較早前獲得李嘉誠基金會贊助一千萬港元，合辦《健康創繁榮》全港大型健康推廣運動。計劃於2000年開展至今，已為數以萬計勞工階層市民提供過免費健康測試及專業健康輔導。計劃目的是研究基層市民的健康狀況及生活習慣，從而推廣簡易可行的健康生活模式，鼓勵他們實踐營造全城健康大氣候，並將各項調查結果整理成實證建議，期望能為未來醫療政策提供指引。

進入計劃的最新階段，《健康創繁榮》於今日（十月二日）舉辦一項名為「健康創繁榮—全城健康大行動」活動，由《健康創繁榮》調研小組主席陳麗雲教授連同小組成員，呼籲參與是次活動約二百位市民，成為「健康先鋒」，共同承諾與家人一同實踐健康生活，並協助計劃將健康訊息進一步推廣至身邊親朋，令到更多市民受惠。

整項計劃將為四萬勞動階層人士作健康測試和健康輔導，包括有職業司機、建造業工人、貨運業工人、保安員、清潔工人、飲食從業員和售貨員等，而由於《健康創繁榮》的健康生活訊息主要透過香港職工會聯盟與香港工會聯合會共四十五萬名會員發放，相信直接間接得到健康生活訊息的市民數以百萬計。

《健康創繁榮》調研小組，透過了解健康測試的數據，深入分析基層市民的生理和心理健康狀況與其生活習慣的關係，結果顯示香港打工仔普遍有不健康的生活習慣，而這些不良習慣容易誘發多種嚴重疾病的高危因素，包括肥胖、高膽固醇等，增加患上嚴重疾病的機會。

了解過基層市民的健康問題後，運動調研小組和發展及策動小組決定設計介入活動課程，以科學的方法研究一套可行的健康生活方案，並教授健康高危一族，以改善他們的生活習慣及對健康的概念。介入活動由十多位專家學者以義務性質開發，為「時時開心」、「日日運動」及「餐餐均衡」三大課程主題共設計了十八節教材，深受基層市民歡迎。

在未來的一年，《健康創繁榮》會針對香港打工一族的不健康生活模式，建議切實可行的健康生活行為，透過不同媒體，向全港市民宣傳推廣。同時亦會與各大勞工團體、工商機構、屋邨屋苑、政府及非政府機構等攜手，動員全港僱主，推廣員工健康，共同實踐健康生活，相信可惠及全港三百多萬在職人士。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



Health InfoWorld
健康資訊天地

李嘉誠基金會
LI KA SHING
foundation

《健康創繁榮》由醫管局健康資訊天地與李嘉誠基金會共同倡導，透過連結社區伙伴，在地區建立由醫療人員組成的外展健康推廣網絡，凝聚社區力量與資源，合力推出這個長期的健康教育運動，務求能夠提高基層市民對健康的關注，及早預防和醫治多種常見都市疾病。

李嘉誠基金會贊助港幣一千萬合辦這活動，是由於活動目標與李先生關注基層市民健康並支持本港醫療發展的理念一致，而經由李嘉誠基金會撥款資助的醫療項目，由醫管局健康資訊天地《健康創繁榮》由這類推動基層市民注重預防嚴重慢性疾病的活動，至兩所大學醫學院的尖端醫學科研都同樣重視，正正顯示出李先生對香港整體醫療健康發展的關注和投入。

《健康創繁榮》最近完成一項調查，發現本港大部分基層市民雖然同意個人有能力和有責任去改善不健康生活習慣，但實際上他們並沒有付諸實行，情況令人關注。

全球及香港主要慢性疾病的死亡率

世界衛生組織資料顯示，2002 年全球約有五千七百萬個死亡個案，當中半數(50.8%)死於四種主要慢性疾病，包括癌症、心腦血管病、慢性呼吸道疾病及糖尿病¹。根據醫管局數據，2002 年全港 34,316 死亡個案中，接近六成半(64.3%)死於以上四種疾病，如情況未能改善，將會對整體經濟、社會等各方面造成重大影響。

2002 年香港死於癌症、心腦血管病、慢性呼吸道疾病及糖尿病的死亡數字及百分比

	死亡率	死亡數字
癌症	34%	11,658
心腦血管病	22.3%	7,660
慢性呼吸道疾病	6.3%	2,179
糖尿病	1.7%	574
總數	64.3%	22,071

不健康生活習慣是引致慢性疾病的主要原因

《健康創繁榮》研究顯示，不健康的生活習慣是引致慢性疾病的主要原因，而全球醫學研究已經證實，活動量不足、不健康的飲食習慣及吸煙是引致上述疾病的三個高危因素²。

就活動量不足、不健康的飲食習慣及吸煙這三個健康高危因素，大部分市民均已意識到吸煙對身體的禍害，而本地相關的機構及部門亦一直致力推廣有關健康活動。此外，心理健康是整體健康重要的一環，但市民普遍未意識到個人心理健康狀況對整體健康可構成的影響。由於活動量、飲食習慣及心理健康與每一位市民的日常生活息息相關，所以，「活動量不足」、「不健康飲食習慣」及「心理健康」這三種不健康生活習慣更值得關注。因此，《健

康創繁榮)運動一直致力推動「時時開心」、「日日運動」、「餐餐均衡」三個範疇的健康生活模式，鼓勵市民實踐，防患未然。

「知而不行」- 自知有能力和責任改善生活習慣，但實際上沒有為個人健康負責

《健康創繁榮》調研小組認為，飲食習慣、足夠活動量及心理健康這三個生活習慣是可以透過個人能力來修正，從而預防疾病。《健康創繁榮》調研結果顯示，大部分市民(65.4%)同意自己有能力改善個人健康，亦同意(76.1%)自己要對個人健康負最大責任³。《健康創繁榮》調查指出，大部分打工一族並沒有為自己的健康負責，因為他們的日常生活習慣並不健康：近八成(78%)勞工基層活動量不足⁴、超過五成(50.6%)飲食習慣不健康⁵，以及超過三成(30.4%)面對頗大至極大壓力⁶。陳麗雲教授表示：「個人對自己健康負責是預防疾病最好的方法，當患上嚴重疾病時才補救，已經太遲。健康應從改變生活小節開始。」

醫管局健康資訊天地與《健康創繁榮》調研小組成員，包括心理學家、醫學教授、運動科學博士、營養師及傳訊專業人員，均期望在現行的調查研究基礎上，累積經驗及數據，發展可行的健康推廣模式，配合新階段全面的推廣活動，長遠能在社區持續深化，營造全城健康大氣候，務求令市民掌握健康，推動香港繁榮。

李嘉誠基金會簡介

李嘉誠先生在一九八〇年成立李嘉誠基金會，其使命在推動社會建立「奉獻文化」本質的力量。李嘉誠先生相信通過教育可增強人力和文化資源，通過醫療項目可建立一個關懷的社會，二者均為重要的社會資本。自一九八〇年至今李嘉誠基金會及由李先生成立的其他公益慈善基金對教育、醫療、文化及公益事業的支持款項約七十六億港元。

有關李嘉誠基金會資料詳情，請瀏覽網站：www.lksf.org

註釋

¹ World Health Organization. The World Health Report 2003 – Shaping the Future

² Oxford Vision 2020 相關資料

³ 該項調研於2000年7月至2002年3月進行，共4,797位受訪者

⁴ 見《健康創繁榮》於2002年4月21日公布的調研結果

⁵ 見《健康創繁榮》於2002年2月3日公布的調研結果

⁶ 該項調研於2000年7月至2002年3月進行，共4,797位受訪者